健康快车 健康工作室主办
本版编辑:任晓雯
联系电话:13949382859
Email:ny_rxw@01ny.cn

■熬不得：风心病的手术时机主要取决于心脏和全身的情况。如果一直熬着，把身体其他脏器也熬坏了，就没办法做手术了。

■骨皱纹：人长骨刺，是正常的老化现象，就像人老了脸上会长皱纹一样。骨刺不会让人产生不适的症状，除非压迫到了神经或脊椎。

■关节鼠：脱落的关节软骨、组织碎片在关节腔里游荡，就像小老鼠乱窜，跑到关键的部位，就给卡住了，稍微动一动，这滑头的老鼠跑了，就又能走了。

■跟人急：中国人忌讳看心理科，认为看心理医生的人都是精神病，是不正常的。很多头痛头晕，可能是心理方面的疾病，如焦虑症、抑郁症等。

人民日报社工会联合会、健康时报社、北京朝阳医院联合举办大型义诊——

挖出潜伏身边多发病

核心提示

我们的身边潜伏着很多疾病，但其实你未必发现了它，但是它已经对你的健康造成了威胁。

关键词
数脉搏、风心病

经常头晕数数脉

63岁的王大爷身材高大，但说起话来却中气不足，原来他存在窦性心动过缓，还查出有颈动脉斑块，最近偶尔会觉得头晕。

北京朝阳医院理事会理事、心脏中心主任杨新春说，窦性心动过缓是指窦房结自律性降低，窦性心律时心室率小于60次每分钟。轻度的心率下降，如在55次至60次每分之间，不会有什么问题，但如果过慢，就会影响重要脏器供血，比如引发脑供血不足，病人就会有头晕，甚至晕厥。

头晕也可能是动脉斑块导致大脑供血不足引起的，杨新春指出，“颈动脉斑块是引发脑卒中的一个重要危险因素。有颈动脉斑块就像水管长了水垢，管子出问题了。”

他建议，如果再出现头晕症状，最好先自己数数脉，量量血压，如果脉搏低于每分钟50次就要及时就医。

怎样数脉：手心向上，手肘伸直。另一只手的食指和中指放在手腕的拇指侧，找到脉搏后用手指轻微压迫手腕。数脉搏30秒，结果乘以2即每分钟脉搏。如果心律不正常，就需要计数一分钟，并且多测几次（正常的脉搏为每分钟60到100次）。

瓣膜有病不能“熬”

51岁的王阿姨患有风湿性心脏瓣膜病，心慌气短、走几步就要休息一下，现在全靠药物治疗，她一直在纠结究竟做不做手术。

北京朝阳医院心脏中心副主任医师陈牧雷告诉她：“风心病的手术治疗时机，主要取决于心脏情况和全身情况。如果您一直熬着，把身体其他脏器也熬坏了，就没办法做手术了。到底何时手术，一定要定期随访，观察心脏和全身的情况，综合评估后由医生来决定。”

风湿性心脏瓣膜病的致病微生物是A型溶血性链球菌，患者一般先有风湿热病史，如经常出现上呼吸道感染、风湿性关节炎、风湿性心肌炎等，之后引发了心脏瓣膜病变。上个世纪五六十年代，风湿性心脏瓣膜病是我国最常见的心脏病，在成人心血管疾病中约占40%；近些年发病率明显下降，约占成人心血管疾病的27%。

关键词：
骨刺、骨密度、关节鼠、腰椎间盘突出

骨头也会长“皱纹”

一位老太太一脸焦虑：“我拍片子发现长骨刺了，要不要紧啊？”孟祥龙笑着说，“人长骨刺，是正常的老化现象，就像老了脸上会长皱纹一样。”

北京朝阳医院骨科副主任医师孟祥龙说，很多人闻“刺”色变，以为骨刺是像刺一样扎进肉里，这是望文生义。骨刺学名骨疣，是脊柱、关节因种种原因造成软骨的磨损、破坏，并促成骨头本身的修补、硬化与增生，是一种自然老化现象。关节内软骨剥脱可以导致骨刺生长，同时合并软骨下神经纤维的外露，引发关节疼痛、关节变形、身体僵硬、肌肉无力等症状，否则骨刺本身不会有让人产生不适的症状。

因骨刺生长引发不适的患者，应多休息、少运动。骨刺压迫到神经或脊髓，可先用非甾体类消炎止疼药物进行保守治疗，若三个月后仍无缓解则考虑手术。炎症引发的疼痛，用非甾体类消炎止疼药物治疗即可。

“走”出来的两种病

很多患者人不走路没事，一走路就会出现腰疼、大胯疼、小腿沉、足部麻木疼痛等症状，需要走走歇歇，医学上称之为下肢间歇性跛行。孟祥龙提醒大家，腰椎管狭窄和下肢血管病变，都会引发上述症状，就诊时要注意区分，选择对应的骨科或血管科。

腰椎管狭窄症是引起腰痛或腰腿痛的最常见疾病之一。由于腰椎管狭窄，神经受到压迫而缺血，从而引发臀部、大小腿的无力和不适，在行走后加重。

下肢血管病变，也可能会引发跛行。肢体活动或行走时肌肉耗氧增加，需要的供血量随之增加。血管供血不足，造成供氧的不足，就引起了局部的酸胀、疼痛等症状。

孟祥龙表示，这两种病因引起的症状非常相似，有可能误诊，一定要注意鉴别。

骨密度不能只测手腕

“大夫，我怎么就骨质疏松了呢？我平时很注意营养搭配的。”

孟祥龙一边招呼这位心急的就诊老人坐下，一边看着她的体检报告，“您的骨质疏松已经有点严重了，需要服药了，不然很容易出现骨折。”

老人很疑惑：“这怎么一下子就不行了呢？单位每年组织的体检中有测骨密度的，就是把手伸进去就测出来的那种，我都没有问题的。”

孟祥龙解释说，“骨密度的测量，不能单靠一个点。前胸、腰椎、股骨、手腕这四个关键点一个也不能少。特别对于更年期以后的女性，身体不同部位的骨流失是不同的。腰椎和髋部是特别容易骨折的部位，要重点监测。”

会点穴的“关节鼠”

一位大爷探着头，找着骨科大夫后，就安心地排队等着。轮到他的时候，他迫不及待地给大夫讲自己遇到的怪事儿：“我经常走着走着，就像被点了穴似的，给卡住了，走不动了。”

“您当时是什么感觉呢？出现了之后多久能缓解？疼的部位一样吗？”孟祥龙问得很详细。

老人说：“从去年开始，卡住后我慢慢踢踢腿，又能走路了，每回疼的地方还不一样。”

“您这关节里面有个小老鼠。”孟祥龙进一步解释说，“人年龄大了，有了骨关节病、风湿性关节病等，体内的一些关节软骨、组织碎片脱落，在关节腔里游荡，我们医学上有个很形象的名字，叫关节鼠。就像是有个小老鼠在关节腔里面乱窜，一跑到关键的部位，就给卡住了，稍微晃晃腿，动一动，这滑头的老鼠跑了，就又能走了。”

“那要不要动手术呢？”

孟祥龙说：“如果不太影响生活的话，可以不用管它。如果发作很频繁，就要找只猫来抓这只鼠了。只需要做个关节镜手术，开个小口，把这些碎片取出来，就可以根治。现在这项技术已经很成熟了。”

肌肉是个“发动机”

53岁的周先生半年前因腰椎间盘突出症做了手术，但术后总是觉得腰发沉，走路时间一长就觉得很累，他担心这是不是手术引发了其他并发症。

孟祥龙仔细查看了片子，确认不是手术引起的，而是术后腰背肌肉力量没恢复造成的。

他解释说：“这个手术通俗一点说就是：剥开腰椎后部肌肉——打入定位针——植入螺钉固定——植骨融合，手术过程需要剥离肌肉，对肌肉会有影响。另外，植骨融合也需要有个过程，因此术后一段时间腰发沉是正常的。”

孟祥龙说，腰椎间盘突出症术后肌肉的恢复和骨头的融合同样重要。骨头是“支架”，肌肉是“发动机”，如果肌肉力量没有恢复，“发动机”就不能正常发挥作用，患者就会感到腰部使不上劲，发沉发酸等。

孟祥龙说，一般来说，患者需要半年到一年时间才能恢复腰部的肌肉力量。手术后3~6个月要主动锻炼背部肌肉，多做“燕子飞”——趴在床上，以腹部为支撑点，抬头、挺胸，同时抬起四肢，让身体像燕子在飞一样。每次5秒钟，反复多次。

还可以热敷、理疗来缓解，若腰沉得很厉害，要及时就医。

关键词：
甘油三酯、低血糖

他汀管不住甘油三酯

他汀类药物是经典而有效的降脂药物。可是，在义诊中，一位高血脂患者指着自己一年比一年高的甘油三酯，不解地问医生：“我一直吃着阿伐他汀，怎么没什么效果啊？”

北京朝阳医院内分泌科主治医师潘永华说，高胆固醇和高甘油三酯都属高血脂范畴，他汀类药物降胆固醇的效果不错，但降甘油三酯的效果一般。

而这位患者恰恰是甘油三酯高，胆固醇却并不高，所以服用阿伐他汀效果自然不佳。潘永华建议，用主要针对甘油三酯的力平之来代替阿伐他汀。

夏季重防低血糖

夏季最重要的是要防止低血糖。潘永华说，长期低血糖会损伤脑细胞，影响记忆；血糖如果过低，还可能危及生命。

“夏季有的人可能食欲不振，吃不太多而导致低血糖。另外，有的患者可能睡眠不规律情况加重，这会影响清晨的空腹血糖。”潘永华说，夏季测血糖一天至少测四次，早上空腹一次，从吃第一口饭算起，三餐两个小时后各测一次，一周测一两天。

低血糖的典型症状包括心慌、出汗、饥饿、眼前发黑等，如果此时测出的血糖低于2.8，就肯定是低血糖了。不过潘永华提醒，如果平时血糖一贯较高，比如在14、15左右的，出现了上述症状，即使测出血糖在6~7范围内，也算是低血糖反应了。

关键词：
手抖、头疼

手抖未必帕金森

神内咨询台前，三名患者彼此非常熟悉，“这个住我对门，这个住我楼上，我们都有手抖。”其中有一位年纪较大的患者头不停摇摆着，手抖得很厉害，他们都怀疑自己是帕金森病。

北京朝阳医院神经内科副主任医师李淑娟说，手抖不一定都是帕金森病。帕金森病引起的是静止性震颤，手指就像数钞票一样，不由自主地颤抖。此外，帕金森患者还有“面具脸”（面部肌肉运动减少，眨眼少，表情呆板）、肌肉僵硬、起步困难、步伐小而快等特点。

手抖的原因还有很多，比如特发性震颤大多由遗传因素导致，随着年龄增加，震颤会加剧。李淑娟说，只要不影响正常生活，一般可以不治疗，必要时可服用阿尔马尔。

甲状腺功能亢进（甲亢）也会引发手抖，但仅限于手臂，另外还伴有心慌、怕热多汗、多食易饥、体重减轻等症状。

肝性脑病则会引发扑翼样震颤，即当两臂平举，手指分开时，会出现手臂向外偏斜，腕和掌指关节快速而不规则的阵发性屈伸动作，如同鸟儿拍动翅膀一样。此外，喝酒、药物中毒、老年痴呆症等也会引发震颤。

一说看心理科就跟人急

“大夫，我头痛，睡眠特别不好，您看是不是脑子有问题？”43岁的齐大姐还没坐定，就急切地问道。待李淑娟详细询问了病史，看了检查单和片子后，告诉她并没有脑神经方面的问题，或许只是心理问题。

齐大妈有些急了：“大夫，你以为我在骗你吗？我是真头疼……”记者注意到，就在咨询的这十几分钟内，齐大妈总是坐立不安，挪挪凳子，看看手表。

李淑娟是一位辨别真假神经内科疾病的高手、快手。

李淑娟说，人们提到头痛头晕，睡不好，总先来看神内。其实，当各项检查显示患者没有器质性的病变，很可能是心理方面的疾病，如焦虑症、抑郁症等。

李淑娟说，中国人忌讳看心理科，认为看心理医生的人都是精神病，是不正常的。其实，心理疾病也是一种病，经过专业医生的对症治疗，都会有效果的。

关键词：
脾虚湿盛

一半人戴着“乏力帽”

朝阳医院中医科主治医生黄粤是北京中医药大学的博士，起先还担心自己的职称不高，又年轻，群众不信任。没想到她是这次义诊结束最晚的大夫。已经中午12点多了，她面前还排着长长的队伍。

黄粤问得很细，给每个人都号脉、看舌头，非常认真，一上午忙得水都来不及喝。

“今天来的人，接近一半都有乏力、便溏、头晕沉的症状。”黄粤说，在中医看来，这一类症状的病因叫做脾虚湿盛，与患者本人的脾虚以及暑湿盛有关，可以找中医辨识体质喝汤剂。但如果没条件，可以找一味中成药——参苓白术丸——是治疗脾虚湿盛的常用药，凡有乏力、懒言、头晕，就像戴了顶帽子一样，胖大舌、齿痕舌，大便稀而不成形等症状的，可以服用。

配合服药，还可用薏米加红豆熬粥喝，山药也是不错的选择，可以煮粥，也可以炒着吃。

（摘自《健康时报》）

编辑手记

涂口红本身是一种美容手段，然而，女士们更应该懂得如何保证自己的健康，以免让自己得“口红病”。

所谓“口红病”，就是因口唇涂搽唇膏而引起的一种化妆品过敏症，据调查约有10%的女性因搽口红而患过此症。

口红主要由羊毛脂、蜡质、染料、香精等成分组成。羊毛脂是一种天然动物脂肪，含胆固醇、羊毛固醇和甘油酯，能渗入皮肤。染料和香精等成分更是复杂，这些物质均容易引起过敏反应，导致口唇干裂、唇皮剥落，影响口唇的本质美。口红中的羊毛脂和蜡质都有较强的吸附性，常将空气中的尘埃、细菌、病毒及一些重金属离子等悬浮物吸附在口唇黏膜上，这不但增加了引发过敏的机会，而且人在喝水、吃东西时常将口红及上面附着的有害物质带进口中，危害健康。

口红涂抹以后有轻微的发痒和异常感觉时，要立即停止使用，以防引起口红过敏。因此，在使用口红时要注意：一是要选用优质口红。二是低温保存。三是及时卸妆。就餐前务必选用清洁的面巾纸擦去口红，必要时餐后再补妆。

家庭自疗

皮疹不愈 用五倍子加醋

皮疹不愈，中医常用五倍子治疗。

用五倍子250克，加入一定量的水，煎水浓缩到200毫升左右，再加食醋50毫升。此液对小儿湿疹，过敏性疹斑和老年性皮肤瘙痒症均有疗效。

小贴士：涂搽此液期间，最好忌食辛辣食物。

木耳调蜂蜜 治扁桃体炎

慢性扁桃体炎易发作，有个小偏方，不妨一试。

黑木耳一两，炒干研粉，用半调羹粉与蜂蜜调匀口服，一日两次连服5天。

小贴士：扁桃体炎用药一般难以根除，如果反复发作，应考虑西医手术摘除扁桃体。

（摘自《天津工人报》）

吃点“苦头”尝到健康“甜头”

编者按

苦口是良药，苦菜清燥火。入夏后天也热起来，吃点“苦头”才能尝到健康的“甜头”，看看专家推荐了哪些营养苦食儿。

莲芯泡茶——清热养神

“莲子能健脾补胃，而中心的绿色小芽——莲子芯却别丢了，那可是降火的好东西。”广西医科大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室教授鲁力提醒，进入夏天，气温升高，苦味食物可化燥，而莲子芯性凉味苦，是非常有效的降火食材。

出现舌尖发红、口舌生疮、烦躁失眠、大便干燥等心火旺盛症状时，可以尝试用莲子芯泡茶饮，有清火、止汗、养神之效，还能缓解烦躁和失眠症状。另外，莲子芯还能降血压，高血压者可适当喝点莲芯茶。

鲁力建议，可以到药房买些干莲芯，清洗后泡茶，茶水呈透亮的绿色，给人感觉十分清新，就是味道特别苦，跟苦丁茶差不多。

这阵子是莲蓬上市的时候，可以买些新鲜莲蓬，取出莲子，用牙签从莲子中间穿过，带出莲子芯。将莲子芯上的黏液浸泡干净后放在阴凉处阴干，上火时取五六颗泡水或煮粥喝。需注意莲子芯降火作用较强，切记一次不可用太多。

蒲公英——消炎健胃

小时候，一到夏天，经常跟着奶奶去公园里挖婆婆丁，在众多花草中，婆婆丁很不起眼：锯齿状的绿色叶片，像盛开的花一样散开，紧贴着地皮生长。

鲁力教授介绍，婆婆丁学名叫蒲公英，除了在郊区可以挖到这种野菜，现在菜市场也能买到人工种植的。

婆婆丁性寒，有清热解毒、消肿散结的作用，它还有“天然抗生素”之称，有杀菌以及健胃消食的作用，上火导致嗓子发炎、肿痛等不适症状时，都可以尝试吃点，效果很不错。

婆婆丁可以凉拌、清炒，也可与肉一起烹制做汤，但它的苦味也是相当了得，初尝有些人可能适应不了。烹饪时可以采用一些减少苦味的方法，如凉拌时加些糖来调味，或者将洗净后的婆婆丁放入沸水中焯透，然后再稍微清炒一下，加少量的盐和鸡精调味，可以减少一部分苦味。注意婆婆丁性寒，一次不要吃太多。

专家提醒：夏天要“防火”，饮食上避免导致上火的诱因，不要经常喝酒、少吃辛辣煎炸的食物，适当吃一些滋阴（百合、银耳等）降火的食材进行综合调理，才能达到最佳的养生效果。

季节风

身边医学

9种病不妨先看中医

中西诊断方式不同，看病也各有所长。目前，中医对下列疾病累积了不少治疗经验，看这些病时不妨先参考中医的意见。

1. 感冒、发烧。中药的效果很快，通常一两天就能改善不舒服的症状。

2. 自律神经问题。如肠易激综合征，中医的治疗效果不错，这份研究结果被刊登在1998年的《美国医学期刊》上。

3. 不孕。中、西医共治是全球治疗不孕的趋势。新近研究指出，针灸和中药可提升受孕率。2011年澳洲的研究显示，以中药调理治疗不孕4个月，比起吃西药或做人工受孕，成功受孕率提高3.5倍。

4. 干燥症。像风湿、红斑狼疮或更年期等造成皮肤干痒，中医可用滋阴的药让身体恢复调节水分功能，不会再干巴巴的。

5. 过敏性疾病。如哮喘、过敏性鼻炎、异位性皮炎等，中医可让过敏症状获得较好的控制。以过敏性鼻炎为例，吃中药可让鼻子畅通，而且不会产生昏昏欲睡的副作用。

6. 慢性病，如高血压、糖尿病调理。目前中医尚无法根治糖尿病和高血压，但可缓解慢性病患可能产生的副作用。中药可控制血压、血糖，防止疾病继续恶化、减少并发症，如果控制得当，可以减少西药用量，但不可能完全停药。

7. 妇科问题：如子宫内膜异位、卵巢巧克力囊肿等，中医可调理改善，但要配合西医追踪检查。中医很擅长“调经理带”，调理月经周期及处理分泌物问题也是治疗痛经、子宫肌瘤等妇科疾病的主要方法，但一定要配合检查，如肌瘤变得太大，就要考虑手术切除。

8. 产后乳房堵塞发炎：产后妇女常见乳腺不通、发炎，硬得像石头一样，或严重胀痛无法哺喂母乳，中医可用泌乳或通乳方来做改善，保持乳腺畅通、减轻疼痛。

9. 脑部和神经病变：如耳鸣、耳聋、视神经萎缩以及中风，都可通过针灸改善。（摘自《康健》）